

IL GOLF
Gli effetti benefici di uno sport versatile

Tra lo sport e la riabilitazione esiste un rapporto di continuità metodologica ed una contiguità culturale e scientifica, in quanto entrambe le discipline hanno lo scopo di ottenere le prestazioni ottimali, indipendentemente che si tratti del movimento inserito in un contesto di normalità o di patologia. Entrambe mirano all'inserimento sociale per un'integrazione ottimale dell'individuo al fine di completare il raggiungimento del benessere psico-fisico alla luce di studi scientifici che monitorizzano i risultati ottenuti dalle performance sportive.

Nel momento in cui un diversamente abile si avvicina allo sport differenti componenti entrano in gioco: la curiosità di scoprire nuove potenzialità, di mettersi in discussione, di socializzare, di imparare qualcosa di nuovo, di divertirsi...

Sulla scena internazionale ecco che il golf è ormai una realtà consolidata, soprattutto per il Nord Europa e i Paesi Anglosassoni, laddove la tradizione conta numerose società sportive e innumerevoli iscritti, i quali diffondono con la loro presenza sui campi il messaggio positivo raccogliendo così ulteriori adesioni.

Il tema della riabilitazione intercalata all'ambito golfistico potrebbe essere affrontato con un approccio molto specifico rivolto ad una lettura medica analitica, con valutazioni mirate a confrontare le diverse tecniche di gioco per i diversi casi di disabilità. In quest'ottica emerge l'esigenza di ricercare gli

approfondimenti legati alla disciplina e ai riscontri agonistici in termini di miglioramento dei risultati e quindi di successo ai quali ogni giocatore aspira.

Ma il golf è prima di tutto confronto, confronto con sè stessi e con i normodotati in un ambiente stimolante perchè ogni campo di gioco è unico nel suo genere come unici sono gli ostacoli e la loro dislocazione che all'interno del percorso si trovano.

La geometria, le qualità naturalistiche, le valenze paesaggistiche, le pendenze, i dislivelli, i differenti manti erbosi e la presenza di ostacoli quali rocce, sabbia e acqua sono elementi fondamentali per la definizione del percorso e già solamente con la loro presenza inizia l'esercizio conoscitivo dell'ambiente, con la relativa creazione di una mappa mentale così precisa da permettere al giocatore di stabilire una propria tattica di gioco del tutto personalizzata .

Da qui parte la scelta del tipo di bastone, e del colpo da eseguire calcolando distanza e direzione, in base ad una conoscenza delle proprie performance fisiche e delle specifiche problematiche per una definizione sempre più precisa del gesto atletico.

L'equilibrio e la precisione di tiro che una persona paraplegica è chiamata a tenere saranno sicuramente diversi rispetto ad un'altra dotata di una protesi alla gamba; forse per i molteplici adattamenti posturali che il golf permette di preconstituire e definire esso si adatta a diversi individui portatori di handicap dissimili tra loro.

Il golf nelle lesioni midollari

Il fattore predominante che influenza e condiziona dal punto di vista fisico la salute di una persona in carrozzina è l'assenza del mantenimento della stazione eretta e il relativo effetto della forza di gravità sull'apparato osteo-muscolare, circolatorio e respiratorio.

Grazie all'utilizzo di particolari carrozzine elettriche verticalizzabili dotate di sistemi di spinte e ancoraggi è possibile oggi promuovere questo sport anche a chi ha subito una lesione midollare, in quanto il mantenimento della stazione eretta si interviene a quella seduta in modo equilibrato senza interferire con l'equilibrio dei valori pressori in un regime di tolleranza soggettiva .

E' stato altresì comprovato che la stazione eretta garantisce, dal punto di vista circolatorio, un miglior ritorno venoso da arti inferiori che non sono più dotati di una pompa muscolare attiva efficace per il mancato reclutamento dei muscoli antigravitari quali glutei, quadricipite femorale e gastrocnemio.

A questo si accompagna il positivo effetto di aumento della capacità polmonare totale, grazie all'aumento di movimento della gabbia toracica, cosa che altrimenti da seduto sarebbe più difficoltosa se non impossibile, e della richiesta di un volume di ossigeno maggiore legato alla performance motoria richiesta.

Infine e non ultimo la stazione eretta contribuisce a ridurre la spasticità e l'alternanza della posizione seduta con quella verticale permette di creare un movimento passivo di flesso-estensione tale da garantire la mobilizzazione dei distretti articolari, al fine di

evitare l'insorgenza di micro calcificazioni a livello capsulare e tendineo (POAP).

In base alla sede del trauma midollare si richiede un controllo del tronco in stazione eretta e degli arti superiori via via più efficace: più alto è il livello di lesione, quindi maggiore è la compromissione motoria e sensitiva maggiore è l'attenzione e l'impegno da porre al mantenimento di una corretta posizione del rachide e ad un corretto movimento delle spalle e delle braccia .

Si può offrire perciò un'ampia possibilità di reclutamento muscolare a livello degli estensori del rachide e dei muscoli dell'addome fino ai muscoli di capo e collo.

Anche la capacità di impugnare il bastone cambia in base ai muscoli reclutabili e non è vietato eseguire un tiro solo con una mano mentre l'altra permette di stabilizzare il tronco ancorandosi alla carrozzina; perciò gli adattamenti possibili sono davvero molti e permettono di eseguire comunque un ottimo esercizio fisico rispettando la forma e la correttezza di gioco.

Il golf negli amputati

Il golf si adatta perfettamente anche a persone amputate sia agli arti superiori che inferiori grazie a particolari accorgimenti o all'utilizzo di protesi.

Proprio perchè l'adattabilità di impugnare il bastone permette anche a focomelici di giocare utilizzando il cavo ascellare come punto di forza a maggior ragione si può utilizzare solo l'arto sano o particolari protesi in grado di tenere efficacemente il bastone.

Per coloro che utilizzano una protesi all'arto inferiore il controllo del tronco durante lo swing prevede un momento di rotazione tale da far perno sul tallone della protesi stessa, migliorando perciò la propriocettività e rimodellando lo schema corporeo.

Percorrendo poi medio-lunghe distanze l'esercizio della deambulazione viene ulteriormente approfondito e reso stimolante dalla presenza di diversi terreni e diverse difficoltà, garantendo così un allenamento davvero completo per migliorare la qualità della deambulazione e la resistenza fisica.

Il golf nei disabili sensoriali

Le persone non vedenti che giocano a golf possono contare sulla guida dell'allenatore, il quale fa percepire, dando il corretto posizionamento di gioco la direzione da dare alla pallina dopo aver spiegato la costituzione del campo. La diffusione delle mappe tattili permettono di preconstituersi mentalmente lo schema di gioco, la presenza delle diverse barriere e la localizzazione precisa delle buche; anche il toccare il manto erboso e ascoltare il tocco che il bastone crea al contatto della pallina permettono di potenziare quei canali alternativi come il tatto e l'udito fondamentali per un'immagine mentale precisa .

Inoltre, affinché il giocatore abbia una corretta percezione della distanza che lo separa dalla buca, l'allenatore percuote la bandierina nella buca stessa, permettendo così di pianificare la traiettoria di tiro.

In questo modo il gesto atletico, passando attraverso le diverse fasi quali la percezione, l'analisi delle informazioni, la loro scelta, la progettazione fino ad arrivare all'attivazione, non perde di significato ma anzi esso stesso viene ampliato dalla percezione personale di capire che la pallina è andata dove si voleva o sentire che è entrata in buca!

Il golf nelle disabilità intellettive e relazionale (DIR)

Coloro che hanno problemi di disabilità intellettiva e relazionale possono presentare sommariamente due quadri clinici opposti ma entrambi difficili da gestire, l'uno caratterizzato da sindrome di isolamento, rallentamento motorio e cognitivo, depressione; l'altro da iperattività ed euforia.

Il golf sembra essere quel punto di equilibrio necessario agli uni e agli altri, in quanto in esso si ritrova il contatto sociale, la concentrazione ideale, la serenità data dall'assenza di rumori in un contesto naturale ottimale, e il mantenimento di un comportamento consono all'esigenza di compiere un atto motorio che non prevede fatica fisica ma attenzione e coordinazione.

Conclusioni

Ma il golf possiede ulteriori pregi.

Per chi già giocava e un trauma ha cambiato le abitudini di vita e le capacità motorie, può essere una riscoperta in quanto

permette di poter ottenere ancora buoni risultati aumentando l'autostima, funzionando come molla di reazione a quegli eventi difficili che possono compromettere la serenità e l'aspettativa in termini di qualità di vita.

Nel caso in cui subentri un danno motorio l'elaborazione effettuata dal SNC deve far fronte a numerose problematiche, tra cui la coordinazione del movimento degli arti nelle tre dimensioni, la conservazione di un equilibrio dinamico, la suddivisione delle forze muscolari e dei carichi sui vari segmenti corporei e un livello predeterminato di accuratezza .

Ma grazie ad un complesso meccanismo di compensazione del SNC l'approccio a tale sport è reso possibile e anzi permette ulteriori possibilità di miglioramento e conquiste motorie fondamentali.

Esso prende il nome di ridondanza funzionale, cioè la possibilità di eseguire uno stesso compito motorio attraverso differenti combinazioni cinematiche e/o dinamiche con diverse configurazioni di reclutamento muscolare nel caso in cui le vie preferenziali abituali abbiano subito un danno più o meno reversibile.

A seconda del tipo di lesione possono essere perciò compromesse diverse performance ma in ogni caso il SNC adotterà le strategie motorie compatibili con i nuovi vincoli posti dalla lesione stessa.

Ecco perchè il Golf racchiude il fascino di un'attività sportiva che non è mai uguale a sè stessa ma è in continuo divenire, progettazione ed elaborazione, andando oltre le barriere architettoniche in termini di accessibilità agli impianti; infatti il



**Associazione di
Volontariato
onlus**

campo deve possedere caratteristiche morfologiche accessibili a qualsiasi utente.

Forse l'unica barriera che deve dover essere superata rimane quella ideologica, in quanto questo sport non deve essere concepito nè elitario nè tantomeno esclusivo; in realtà esso non è più costoso del tennis e ognuno può accostarsi con una modalità del tutto personale compatibilmente alle proprie capacità e livello di preparazione.

Per questo motivo consiglieri di accostarsi serenamente all'attività, sia essa amatoriale o agonistica, per coglierne tutti i benefici che essa racchiude e per permettere anche ai disabili di godere appieno delle infrastrutture presenti sul territorio nazionale ma non appieno valorizzate.